

اختر طعامك بحكمة

ادرس هذه الخمسة اقسام من الطعام

كل طعام تأكله يقع تحت احد هذه الاقسام الخمسة وكل منهم يقوم بعمل خصوصي لتغذية الجسم فعليك ان تختار نوعاً من الطعام من كل قسم من الاقسام الخمسة يومياً

(١) الخضر والاثمار (٢) الحليب والبيض والجبن والسمك والبزلا

(٣) الحبوب والكورنمیل والاولمیل والارز والخبز

(٤) السكر والقطر والجام والعسل

(٥) الدهن والزبدة وزيت القطن والزيتون

يمكنك ان تبدل نوع باخر من الماء كل من ذات القسم مثلاً تقدر ان تستغني عن الخبز بالاولمیل وعن البيض باللحم ولكن لا تقدر ان تستغني عن الحليب بالاولمیل لانك تحتاج الى نوع طعام من كل من الاقسام الخمسة يومياً وهاك اسباب ذلك

الخضر والاثمار تقدم للجسم بعض المواد التي تجعله في حالة صحية حسنة كذلك تمنع مرض قلة النوم الذي يسبب وجع الرأس

ان الانواع التي تختارها تختلف باختلاف الفصل ولكن تذكر ان الاثمار والخضر الرخيصة كالفالية لها ذات المنفعة

الحليب والبيض والسّمك واللحم والبرّلا واللّوبية

هاته الأشياء تساعد في بناء الجسم وتغذيته وتعيد قوة الأعضاء المتراخية . ان البرّلا واللّوبية اليابسة تقوم مقام اللحم احياناً ولكن لا يجب ترك استعمال الأشياء الأخرى . ان الحليب هو أعظم قسم من الطعام . عليك ان تشتري منه ربع كوارت لكل فرد من عائلتك يومياً ولا يوجد انفع من الحليب للأولاد . يمكنك ان توفر من اكل اللحم ولكن اياك ان تقتصد من شرب الحليب

— —
الحبوب

الخبز والحبوب التي تأكلها على الترويقة هي للجسم اشبه بالوقيد للقطار وبذات الوقت ارخص من غير اشياء فضلاً عن انها تعطي الجسم قوة جديدة

لا تظن ان خبز القمح هو الخبز الوحيد فالحكومة تطلب منا ان نقتصد بالقمح حتى ترسله لجنودنا وجنود احوالنا في ساحة الحرب

السكر والعصير

ان السكر والعصير هما ايضاً من الضروريات للجسم ويعطون الطعام طعنة حسنة لكن بعض الناس يستعملون منهم أكثر من اللازم . ان الفواكه الناضجة تحتوي على قسم كبير من السكر وهي انفع للأولاد من (الكندي)

— —
الدهن

الدهن من الضروريات خصوصاً للذين يشتغلون اشغالاً شاقة ولكن الدهن الغالي الثمن ليس بانفع من الدهن الرخيص لذلك لا تدع اللحم يبتز الدهن عن لحمك . ان الاولاد يحتاجون ايضاً الى الدهن فاعطيهم اياه بواسطة الحليب الخالص أو الزبدة

MILK, EGGS, FISH, PEAS, BEANS. These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

CEREALS. Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

SUGAR AND SYRUPS are fuel, too, and they give flavor to other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

FAT is fuel. Some is needed especially by hard working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 4.

1
ag 84Fl
Foreign
cp. 4
(Syrian)

Distributed by the U. S. FOOD ADMINISTRATION

Henry B. Endicott, Food Administrator, Massachusetts



CHOOSE YOUR FOOD WISELY

Study These Five Food Groups

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS—CORN MEALS, OATMEAL, RICE, BREAD, ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS—BUTTER, MARGARINE, COTTON-SEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat: but oatmeal can not be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

You Need Some Food From Each Group Every Day

Don't Skip Any

Here are the Reasons Why You Need the Five Groups

FRUITS AND VEGETABLES furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.